

Aerobik programi kod osoba starije životne dobi

- Broj starijih ljudi povećava se iz godine u godinu.
- Zadnjih 25 godina broj odraslih osoba, koji se bave sportom značajno je porastao.
- Važno je istaknuti da ne postoje dobna ograničenja u bavljenju tjelesnom aktivnošću, postoje ograničenja vezana uz opterećenja koja trebaju biti usklađena sa stanjem pojedinca

VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI KOD STARIJIH OSOBA

- Ljudskom organizmu je potrebna tjelesna aktivnost da bi pravilno funkcionirao
- Tjelesna aktivnost povezana je s tri aspekta zdravlja:
 - somatskim
 - mentalnim
 - socijalnim
- Bez obzira na godine, tjelesna aktivnost neophodna je svim osobama i predstavlja način održavanja i unapređivanja njihovog zdravstvenog statusa.
- Kronološka dob predstavlja kalendarsku dob čovjeka, dok se **biološka određuje na temelju motoričkih, funkcionalnih i mentalnih sposobnosti pojedinca.**

- U posljednjih stotinu godina ljudi su bitno izmijenili svoje životne navike.
- Zbog razvoja tehnike ljudi se sve više "odmaraju".
- Međutim "odmaranje" ima i svoju negativnu stranu jer se zbog smanjene fizičke aktivnosti snižavaju i funkcije vitalnih organa kao npr. rad mozga, srca, bubrega te mišića, zglobova i kostiju
- Tijelo zbog nedovoljne aktivnosti slabi, manjka mu potrebno opterećenje kretanjem, tjelesnim radom ili sportom

- Brojne tegobe i bolesti uzrokovane su upravo pomanjkanjem kretanja, a u starijoj dobi one imaju izraženije negativne posljedice
- Najjednostavniju definiciju starosti dao je njemački kritičar Bernhard Neunyn koji kaže da je čovjek star "kada se to vidi u njegovom izgledu i držanju"

AEROBIKA U TJELESNOM REKREATIVNOM VJEŽBANJU STARIJIH OSOBA

- Suvremena aerobika jedan je od najpopularnijih oblika tjelesnog vježbanja u svijetu uopće.
- Premda se programi suvremene aerobike gotovo poistovjećuju s vježbanjem mlađih osoba, u svijetu je sve više prisutan trend da u nekim od ovih programa redovito sudjeluju i osobe u starijoj životnoj dobi.

Hopkins i sur. 1990.

- Istražuju utjecaj aerobike niskog intenziteta na mjere funkcionalnih sposobnosti kod starijih žena
- Ispitanice su značajno napredovale u mjerama kardio-respiratorne izdržljivosti, ali i snage fleksibilnosti i ravnoteže.

Rizik pada kod starijih osoba

- Autori zaključuju kako eksperimentalni program plesne aerobike pozitivno djeluje na promjene u motoričkom statusu, što u konačnici može imati pozitivne reperkusije na smanjenje pojava rizika od pada.

Programi aerobike za starije osobe

AQUA AEROBIK

- Voda predstavlja idealno opterećenje koje omogućava primjenu vježbi kojima se može izvoditi pokrete slobodnih amplituda, a istovremeno djelovati na jačinu muskulature
- Vježbanjem u toploj vodi, podiže se tjelesna temperatura, uzrokujući istovremeno dilataciju krvnih žila i pojačavajući cirkulaciju
- Topla voda predstavlja okruženje u kojem osobe oboljele od artritisa imaju manji osjećaj boli i napetosti

AQUA AEROBIK

Kod aerobike u vodi vježbe se izvode u dubini vode do ramena.

Nastavni sat se treba sastojati od: vježbi zagrijavanja (5-10 min.); aerobnog dijela sata (20-25 min.); vježbi smirivanja (3-5 min.); vježbi snage (10 min.) i na kraju vježbi istezanja (5-10 min.).



Vježbe u pojedinim dijelovima sata izvode se u kretanju, uz rub bazena pridržavajući se za njega ili u slobodnom stajanju u sredini bazena.



LOW IMPACT AEROBIK

- Low-impact aerobic su oni pokreti koji uključuju velike grupe mišića koji koriste kontinuiranu ritmičku aktivnost u kojoj barem jednom noga ima kontakt s podlogom u svakom trenutku,
- to je aerobic niskog intenziteta.
- Ova vrsta vježbanja je idealna za specijalne populacije kao što su starije osobe. To je odličan način za početak programa vježbi za one koji nisu vježbali neko vrijeme i koji žele udobnost u programu.

- Kod low impact aerobica vježbe se izvode u svim pravcima kretanja kao i osnovni i modificirani aerobik koraci uz sinkroniziran rad ruku (izbačena je komponenta poskakivanja).
- Izvrstan je kao prijelazni program od početnika prema naprednom vježbaču.



NEW BODY

- Vrsta aerobica koja se izvodi s bučicama (malim jednoručnim utezima), sa ili bez pratećih koraka, ili čak kroz jednostavnu koreografiju.
- Tempo je kod ovakvog vježbanja nešto sporiji, ali se zato intenzivno radi i na mišićnim skupinama gornjeg dijela tijela.
- Idealan je za oblikovanje ruku, ramena, leđa, ali i stražnjice i nogu, a zbog nešto sporijeg tempa izvođenja preporučuje se osobama do 50 godina.
- Isključivo niskog intenziteta, izvršno razvija simetričnost tijela.

PILATES (napominjem da ovo nije "prava" aerobika)

- Pilates tehnika pripada jednoj vrsti suvremenog sustava vježbanja, preporučenoj od strane medicinskih stručnjaka
- Ova tehnika se u početku koristila samo u rehabilitacijske svrhe gdje se pokazalo da značajno ubrzava proces oporavka pacijenta
- Polaznici tečaja kroz par mjeseci redovitog vježbanja odišu svježinom i snagom jer kako kažu: "osjećaju da ponovo vladaju svojim tijelom"
- sveopći doživljaj polaznika je povećano samopouzdanje i zadovoljstvo sa samim sobom.


